

諮商心理師用MBTI+職涯探索牌卡 助你更認識自我

學生大代誌

【記者林芸丞淡水校園報導】諮商職涯暨學習發展輔導中心10月22日上午9時30分，在E680舉辦「MBTI+職涯探索牌卡工作坊」，由諮商心理師林佳慧和蔡秀娟主講，協助逾20位同學認識自我，並從中找到人生方向。

上午場次，林佳慧以MBTI (Myers-Briggs Type Indicator，又稱十六型人格測驗) 為主題，這是依據榮格理論為基礎所做出的性格分類法，可運用在職涯選擇、職涯發展，以及親密關係。MBTI共有四個維度，每個維度有二個方向，包括內向或外向、實感或直覺、思考或情感、判斷或感知，各以一個英文字母代表，因為人具有獨特性，因此MBTI四碼也會隨之改變。林佳慧透過問題引導，帶領參與者找出自己的MBTI，並搭配測驗、自我評估，推算出符合自身的四碼後，給予建議，協助其突破自我。

下午場次，蔡秀娟運用職業生涯規劃工具「人生設計卡」，幫助參與者打造清晰又豐富的職涯。蔡秀娟表示，職涯規劃是由特質、興趣、價值觀，以及能力搭配而成，並說明何倫碼 (Holland) 職涯興趣測驗分為R實用型、I研究型、A藝術型、S社會型、E企業型、C事務型，透過選擇牌卡上喜歡的職業、價值能力卡，進而探索自己未來的方向。

財金三林天心表示，透過MBTI講座的測驗，她找到了自己的性格類型，也更清楚地認識自我。在荷倫碼活動中，她想起以前曾經測出「社會型」，現在重新測試為「事務型」，講者解釋這可能與成長經歷有關，因為人隨著時間的推移，可能會有所改變。她很開心在這次活動中，找到了嚮往和適合的職業，也非常期待未來諮輔中心舉辦更多這類的活動。



